



Hubungan Motivasi dengan Kepatuhan Diet pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Ketapang 1 Sampit

Mely Maulydia Anggraini¹, Maulana Arif Murtadho¹

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan ITSK RS dr. Soepraoen Kesdam V/Brawijaya Malang, Indonesia

INFORMASI

Korespondensi:
melymaulydia61@gmail.com

Keywords:

Dietary Adherence, Motivation, Type 2 Diabetes Mellitus Diet Management, People With Type 2 Diabetes Mellitus, Health Behaviors.

ABSTRACT

Objective: Dietary adherence is crucial element in managing Diabetes Mellitus, yet many patients struggle to follow the dietary guidelines prescribed by healthcare providers. Motivation plays a central role in this adherence; patients with high motivation demonstrate stronger commitment and consistency in following the recommended diet, while those with low motivation face a much greater risk of failing to comply. This study aimed to investigate the link between motivations and dietary adherence in patients with Type 2 Diabetes Mellitus at Ketapang 1 Sampit Health Center.

Methods: This research employed an observational quantitative design with cross-sectional approach, involving 60 respondents selected through accidental sampling. The study was carried out from September 26 to October 18, 2025. Data were collected using the Treatment Self-Regulation Questionnaire (TSRQ) and a Dietary Adherence questionnaire. The results were analyzed use the Spearman rho statistic test, which produced a p-value of <0.001 ($p < 0.005$).

Results: The findings indicate that most participants demonstrated a high level of motivation, with 46 respondents (76.7%) falling into this category. Among them, 28 respondents (46.7%) showed good adherence to dietary guidelines, while 18 respondents (30.0%) exhibited moderate adherence. Statistical testing produced a p-value of <0.001 ($p < 0.005$), confirming a significant association between self-motivation and dietary compliance among individuals with Type 2 Diabetes Mellitus at the Ketapang 1 Sampit Health Center. Furthermore, the correlation coefficient ($r = 0.791$) reflects a strong and positive relationship between motivation and dietary adherence in this patient group.

Conclusion: These results highlight the importance of strengthening patient education programs, particularly those aimed at enhancing motivation, so that dietary management can be maintained consistently over time.

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan ancaman serius untuk kesehatan global. Beberapa jenis PTM berkontribusi secara signifikan terhadap tingginya angka kematian, dan salah satu yang paling berbahaya ialah Diabetes Melitus Tipe 2 (Nurmala Datuela et al., 2021). Diabetes Melitus adalah penyakit kronis yang disertai dengan naiknya kadar gula darah dan terus mengalami peningkatan jumlah penderita setiap tahunnya. Diabetes Melitus terbagi menjadi 4 jenis, salah satunya ialah Diabetes Melitus Tipe 2. Diabetes Melitus Tipe 2 ini dikarenakan *retensi insulin*, yang dimana kadar insulin pankreas tidak dapat mencukupi kebutuhan insulin didalam tubuh penderita atau pankreas masih bisa memproduksi insulin, akan tetapi kualitasnya sangat buruk (Marlyn et al., 2021).

Penyakit ini sangat memerlukan penanganan yang benar, agar tidak menimbulkan komplikasi yang serius. Kepatuhan Diet merupakan aspek penting dalam lima pilar dalam tatapelaksanaan Diabetes Melitus Tipe 2. Diet yang tepat dapat membantu menjaga kestabilan kadar gula darah serta mengurangi resiko komplikasi jangka panjang, seperti kerusakan pada ginjal, kerusakan syaraf, penyakit jantung, dan ulkus diabetik. Untuk melaksanakan Diet yang dianjurkan oleh tenaga medis, diperlukan motivasi atau dukungan yang tinggi (Elsayed et al., 2023).

Berdasarkan penelitian (IDF (*International Diabetes Federation*), 2025) leading to an increased need for medical care, a reduced quality of life, and undue stress on families. Diabetes and its complications, if not well managed, can lead to frequent hospital admissions and premature death. Globally, diabetes is among the top 10 causes of death. Despite the stark truth the data represent, there is a positive message: with early diagnosis and access to appropriate care, diabetes can be managed and its complications prevented. Furthermore, type 2 diabetes can often be prevented and there is compelling evidence to suggest it can be reversed in some cases.”, ”author”:[{“dropping-particle”:””, ”family”:”IDF (International Diabetes Federation, jumlah pengidap Diabetes Melitus di dunia pada 2024 sejumlah 589 juta orang, terutama pada kelompok usia dewasa 20–79 tahun. Angka tersebut diproyeksikan terus mengalami peningkatan yaitu sejumlah 853 juta kasus pada 2050. Data dari (Kementerian Kesehatan, 2023) juga menunjukkan bahwa Indonesia menempati urutan ke-5 dunia dengan total 19,5 juta penduduk yang hidup dengan Diabetes Melitus. Pada tingkat regional, catatan (Data Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah, 2024) menyebutkan bahwa pada tahun 2023 terdapat 26.351 kasus Diabetes Melitus Tipe 2,

menempatkan provinsi tersebut pada peringkat ke-23 secara nasional, sekaligus termasuk wilayah dengan insidensi yang cukup tinggi. Di Kabupaten Kotawaringin Timur, khususnya Kota Sampit, tercatat 5.994 kasus dengan dominasi Diabetes Melitus Tipe 2. Dari seluruh fasilitas pelayanan kesehatan di wilayah tersebut, Puskesmas Ketapang 1 Sampit menjadi yang paling banyak menerima pasien Diabetes Melitus Tipe 2, yaitu sebanyak 488 kunjungan pada tahun 2024 (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan tengah, 2024).

Kepatuhan Diet pada penderita DM Tipe 2 banyak dipengaruhi oleh sejumlah faktor, salah satunya adalah tingkat Motivasi diri. Penderita dengan motivasi yang baik, maka akan mendorong mereka untuk lebih disiplin dan berkomitmen dalam mengikuti anjuran diet yang telah dibuat oleh tenaga Kesehatan. Sebaliknya, rendahnya motivasi penderita akan mengakibatkan ketidakpatuhan, sehingga dapat memperburuk kondisi kesehatan dan dapat menimbulkan komplikasi serius (Manalu et al., 2025). Penelitian terdahulu menyatakan yaitu faktor yang bisa memengaruhi perilaku diet seseorang ialah sikap, keyakinan atau dukungan dari keluarga. Terhadap pengidap DM, Motivasi sangat diperlukan untuk mencapai tujuan dalam pengelolaan penyakit Diabetes Melitus Tipe 2 (Rinco Siregar, 2021).

Motivasi adalah dorongan internal atau alasan kuat yang individu untuk melakukan sesuatu hal demi terwujudnya suatu tujuan. Studi sebelumnya menunjukkan pola makan seperti jenis, jumlah dan jadwal yang serba dibatasi akan menimbulkan kejenuhan bagi penderita. Selain itu, lama menderita penyakit akan memberikan efek bosan dalam mematuhi pengobatan dan diet pada penderita. Oleh karena itu, secara aspek psikologis, dibutuhkan motivasi yang tinggi untuk mencapai tujuan, agar penderita terus termotivasi dan patuh terhadap diet yang telah dianjurkan (Makmuri-ana et al., 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan pada Juni 2025 di Puskesmas Ketapang 1 Sampit, tercatat 40 pengidap DM Tipe 2 yang rutin melaksanakan kontrol dalam sebulan terakhir. Dari wawancara terhadap 7 penderita, hanya 4 orang yang benar-benar mematuhi anjuran diet dari tenaga kesehatan, mengatur pola makan, dan membatasi konsumsi minuman manis. Temuan ini menunjukkan bahwa kepatuhan terhadap diet masih menjadi tantangan serius bagi sebagian pasien. Penderita memiliki motivasi yang baik terhadap kesembuhannya, mereka percaya bahwa jika mengikuti anjuran diet maka gula darah mereka akan stabil dan mengurangi resiko komplikasi. Sedangkan, 3 diantaranya mengaku jarang sekali mematuhi diet yang telah

dianjurkan oleh petugas. Mereka tidak merasakan manfaat positif dari diet yang telah mereka lakukan, sehingga mereka lebih memilih untuk mengkonsumsi makanan yang tidak sesuai dengan anjuran medis. Padahal penelitian yang dilakukan oleh (Mardhatillah et al., 2022) mengatakan bahwa, perubahan pada pola makan baik dari jenis, jumlah dan jadwal makan yang baik, dapat meningkatkan kualitas hidup jangka panjang bagi pengidap DM Tipe 2.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan tingkat motivasi pasien yang berkaitan dengan kepatuhan mereka dalam menjalankan diet. Fokus utama dalam penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara motivasi dengan kepatuhan diet pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2. Temuan yang diperoleh diharapkan menjadi dasar penting bagi tenaga kesehatan dalam merancang intervensi yang lebih tepat dan strategis, guna memastikan pasien DM Tipe 2 mampu mempertahankan kepatuhan diet konsisten serta mengurangi risiko komplikasi serius.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain observasional dan *cross-sectional*, untuk menilai hubungan antara motivasi (variabel independen) serta kepatuhan diet (variabel dependen) terhadap pasien DM Tipe 2. Studi dilakukan di Puskesmas Ketapang 1 Sampit, Kec. Mentawa Baru Ketapang, Kab. Kotawaringin Timur, selama 26 September hingga 18 Oktober 2025. Populasi mencakup seluruh pasien yang rutin berobat, dengan sampel diambil menggunakan teknik *accidental sampling*, sehingga jumlah sampel tidak ditentukan melalui perhitungan rumus, tetapi ditentukan melalui ketersediaan responden yang memenuhi kriteria. Penelitian ini melibatkan 60 responden, yang diambil secara kebetulan ditemui saat penelitian berlangsung dan memenuhi kriteria inklusi yaitu penderita yang terdiagnosa medis DM Tipe 2, rutin berobat di puskesmas, bersedia berpartisipasi secara sukarela (menandatangani *informed consent*), penderita yang mampu berkomunikasi dengan baik. Kriteria eksklusi adalah penderita dengan kondisi komplikasi parah (luka diabetik), penderita dengan gangguan komunikasi dan gangguan kognitif, dan penderita yang tidak hadir atau diwakilkan oleh wali saat berobat. Penelitian ini menekankan pentingnya pemilihan responden yang representatif untuk memastikan validitas temuan terkait pengaruh motivasi terhadap kepatuhan diet.

Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner TSRQ yang dikemukakan (Butler, 2002 modifikasi Zycinska, 2012) yang berisi 11 pertanyaan untuk

mengukur variabel motivasi (Zycinska, 2012) Conell, 1989. Sedangkan untuk Instrumen Kepatuhan Diet menggunakan kuesioner Kepatuhan Diet pada penderita Diabetes Melitus yang terdiri dari 18 pertanyaan dari (Haryono, 2009) serta dimodifikasi (Permatasari, 2014) didalam penelitian yang dilaksanakan (Kusnanto, 2019). Kedua instrument ini telah diuji validitas menggunakan teknik korelasi item-total dan dinyatakan valid. Uji reliabilitas pada kuesioner motivasi menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* 0,912 sehingga instrument motivasi dinyatakan reliabel. Sedangkan, untuk uji reliabilitas pada kuesioner kepatuhan diet menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* 0,962 menunjukkan instrument kuesioner kepatuhan diet ini dinyatakan reliabel.

Pengumpulan dan Analisis Data

Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dibagikan kepada para responden yang telah ditemui. Pengumpulan data dilakukan dengan cara, peneliti datang langsung ke Puskesmas Ketapang 1 Sampit dan menyebarkan kuesioner kepada responden yang secara kebetulan ditemui, memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi serta bersedia menjadi responden. Data yang telah terkumpul akan dilakukan analisis menggunakan perangkat lunak komputer program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 27.0 for windows*.

Analisis data dalam penelitian ini dilaksanakan dua tahapan. Pertama, analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden. Kedua, analisis bivariat dilaksanakan dengan uji *Spearman's rho* guna menilai apakah terdapat korelasi antara motivasi serta kepatuhan diet pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2. Kedua tersebut menggunakan skala ordinal, maka uji statistik yang digunakan adalah Uji *Spearman's rho* dengan tingkat signifikansi ditetapkan sebesar 5% ($p \leq 0,05$), di mana nilai $p \leq 0,05$ memperlihatkan korelasi yang signifikan, menegaskan bahwa motivasi pasien memiliki pengaruh nyata terhadap kepatuhan diet mereka (H_a diterima, H_0 ditolak).

Ethical Clearance

Penelitian ini sudah mendapat persetujuan etik resmi dari Komite Etik Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Kesdaam V/Brw Malang dengan sertifikat No. KEPK-EC/308/IX/2025. Penelitian dinyatakan memenuhi kelayakan etik berdasarkan tujuh standar etik penelitian WHO (2011), yakni: (1) nilai sosial, (2) nilai ilmiah, (3) keadilan dalam distribusi beban dan manfaat, (4) penilaian risiko, (5) perlindungan terhadap bujukan atau eksploitasi, (6) kerahasiaan dan privasi, serta (7) persetujuan sesudah penjelasan (*informed consent*), yang semuanya men-

gacu pada pedoman CIOMS 2016. Seluruh indikator pada masing-masing standar telah dipenuhi, sehingga penelitian ini dinyatakan layak secara etik.

HASIL

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Ketapang 1 Sampit, Kabupaten Kotawaringin Timur, Kalimantan Tengah. Puskesmas pelayanan kesehatan ini telah beroperasi sejak tahun 2012 dan telah terakreditasi Paripurna. Puskesmas ini terbagi menjadi 2 yaitu Puskesmas Ketapang 1 dan Puskesmas Ketapang 2, dilakukan untuk memecah beban layanan diberbagai wilayah agar akses layanan kesehatan lebih merata, cepat dan terjangkau. Puskesmas Ketapang 1 Sampit berperan penting dalam pelayanan kesehatan daerah dan program layanan kesehatannya berada di bawah pengelolaan Dinas Kesehatan Kabupaten Kotawaringin Timur.

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Ketapang 1 Sampit

Karakteristik Responden	n	%
Usia		
45 – 59 tahun	34	56,7
60 – 69 tahun	18	30,0
70 - >79 tahun	8	13,3
Total	60	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	24	40,0
Perempuan	36	60,0
Total	60	100
Tingkat Pendidikan		
SD	3	5,0
SMP	10	16,7
SMA	41	68,3
PT	6	10,0
Total	60	100
Pekerjaan		
TNI/PNS/POLRI	8	13,3
Wiraswasta	14	23,3
IRT	25	41,7
Pensiunan	9	15,0
Tidak Bekerja	4	6,7
Total	60	100
Riwayat Lama Penyakit		
1 tahun	5	8,3

2 – 5 tahun	33	55,0
6 – 10 tahun	19	31,7
>10 tahun	3	5,0
Total	60	100
Penyakit Penyerta		
Hipertensi	18	30,0
Asam Urat	5	8,3
Kolestrol	3	5,0
TB Paru	4	6,7
Jantung	3	5,0
Tidak Ada	27	45,0
Total	60	100

Sumber : Data Primer diolah peneliti (2025)

Berdasarkan tabel 1, sebagian responden berusia 45–59 tahun, sebanyak 34 orang (56,7%). Hampir sepertiga responden berada pada usia 60–69 tahun, yaitu 18 orang (30,0%). Dari segi jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan, sejumlah 36 orang (60,0%), menunjukkan dominasi kelompok usia menengah ke atas dan perempuan dalam sampel penelitian ini.

Sementara itu, berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden merupakan lulusan SMA, sejumlah 41 orang (68,3%), frekuensi pekerjaan hampir setengah responden sebagai IRT sebanyak 25 penderita (41,7%) serta responden wiraswasta sejumlah 14 penderita (23,3%).

Frekuensi riwayat lama penyakit sebagian besar responden dengan lama penyakit yang diderita 2-5 tahun (<5 Tahun) sebanyak 33 penderita (55,0%), dan frekuensi penyakit penyerta hampir setengah responden tidak memiliki penyakit penyerta sebanyak 27 penderita (45,0%).

Karakteristik Tingkat Motivasi Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Puskesmas Ketapang 1 Sampit

Tabel 2. Distribusi Kategori Motivasi Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Ketapang 1 Sampit

Motivasi	n	%
Tinggi	46	76,7
Rendah	14	23,3
Total	60	100

Sumber : Data Primer diolah peneliti (2025)

Berdasarkan tabel 2 memperlihatkan hampir seluruh responden mempunyai motivasi yang berada dalam kategori tinggi sebanyak 46 penderita (76,7%). Sedangkan, responden yang berada dalam kategori rendah sebanyak 14 penderita (23,3%).

Karakteristik Tingkat Kepatuhan Diet Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Puskesmas Ketapang 1 Sampit

Tabel 3. Distribusi Kategori Kepatuhan Diet Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Ketapang 1 Sampit

Kepatuhan Diet	n	%
Baik	28	46,7
Cukup	18	30,0
Buruk	14	23,3
Total	60	100

Sumber : Data Primer diolah peneliti (2025)

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan yaitu, hampir setengah responden mempunyai kepatuhan diet yang berada dalam kategori baik sejumlah 28 penderita (46,7%) dan kepatuhan diet dalam kategori cukup sebanyak 18 penderita (30,0%). Sedangkan, responden yang mempunyai kepatuhan diet yang berada dalam kategori buruk sebanyak 14 orang (23,3%).

Tabulasi Silang Hubungan Motivasi Dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Puskesmas Ketapang 1 Sampit

Tabel 4. Tabulasi Silang Hubungan Motivasi Dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Ketapang 1 Sampit

Motivasi Diri	Kepatuhan Diet Diabetes Melitus Tipe 2						Total	
	Baik		Cukup		Buruk		N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%
Tinggi	28	46,7	18	30,0	0	0	46	76,7
Rendah	0	0	0	0	14	23,3	14	23,3
Total	28	46,7	18	30,0	0	0	60	100

Uji Spearman's rho p = <0,001 r = 0,791

Sumber : Data Primer diolah peneliti (2025)

Dari Tabel 4, memperlihatkan hampir setengah dari responden yang mempunyai motivasi tinggi menunjukkan kepatuhan diet yang baik, yakni sejumlah 28 orang (46,7%). Selain itu, 18 responden (30,0%) dengan motivasi tinggi tercatat memiliki kepatuhan diet dalam kategori cukup. Hasil uji *Spearman's rho* menunjukkan $p\text{-value} < 0,001$ ($p \leq 0,05$), mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara motivasi dan kepatuhan diet pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Ketapang 1 Sampit. Dengan nilai koefisien korelasi $r_s = 0,791$, bisa ditarik kesimpulan yakni motivasi memengaruhi secara kuat dan positif atas kepatuhan diet pasien (Ha diterima), menegaskan pentingnya motivasi sebagai faktor penentu keberhasilan pengelolaan diabetes.

PEMBAHASAN

Tingkat Motivasi pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Ketapang 1 Sampit

Dari Tabel 2, terlihat yakni mayoritas responden, yaitu 46 orang (76,7%), memiliki tingkat motivasi diri yang tinggi dalam pengelolaan Diabetes Melitus Tipe 2. Temuan ini relevan dengan penelitiannya (Susanti et al., 2025), yang melaporkan bahwa dari 78 responden, sebanyak 46 orang (59,0%) juga menunjukkan motivasi diri yang baik. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap kepatuhan mereka melakukan diet sesuai dengan anjuran, sehingga kadar gula darah tetap terkontrol pada saat pemeriksaan.

Kata motivasi berasal dari bahasa Latin, *movere*, artinya menggerakkan (to move). Dalam bahasa Inggris, *motivation* merujuk pada dorongan internal yang menggerakkan seseorang untuk bertindak secara terarah dan konsisten. Motivasi dibagi menjadi tiga bagian penting, menggerakkan yang berarti menimbulkan motivasi pada individu untuk melaksanakan suatu tindakan. Misalnya, seseorang merasa termotivasi untuk sehat. Kemudian, mengarahkan berarti motivasi bisa membantu seseorang menentukan apa yang ingin dia capai dan bagaimana melakukannya. Dan yang terakhir adalah menopang.

Menopang dapat diartikan bahwa motivasi dapat membantu seseorang untuk tetap konsisten dalam menjalani pengobatan dan tidak mudah menyerah meskipun merasa kesulitan dengan pantangan yang dihadapi (Tuti Herawati, 2024).

Pada dasarnya, motivasi merupakan dorongan internal dari penderita. Namun, terdapat berbagai faktor eksternal maupun internal yang dapat memengaruhi tingkat motivasi tersebut. Seseorang dengan motivasi yang kuat cenderung berupaya mencapai tujuan yang diharapkannya, termasuk pada pasien diabetes melitus tipe 2 yang diwajibkan untuk rutin menjalani pengobatan serta mematuhi pola diet yang direkomendasikan oleh tenaga medis. Motivasi yang tinggi akan memengaruhi pola pikir individu, sehingga mendorong terbentuknya tindakan nyata dalam kehidupan

sehari-hari, seperti konsistensi dalam menjalani terapi dan kepatuhan terhadap diet yang telah ditetapkan (Rahmadani et al., 2023). Penelitian ini sejalan dengan (Ni Wayan Mirayuni, 2024) yang menyatakan bahwa nilai rata-rata motivasi diri dengan kategori baik sebanyak 41 penderita (69,5%) yang mempunyai kepatuhan diet baik sebanyak 32 orang (54,2%) dan kepatuhan diet cukup sebanyak 26 penderita (44,1%), sehingga dapat disimpulkan bahwa motivasi memiliki peran penting dalam pelaksanaan diet penderita Diabetes Melitus Tipe 2.

Sesuai dengan penelitian di Puskesmas Ketapang 1 Sampit, peneliti berasumsi yaitu mayoritas responden mempunyai motivasi diri yang tinggi. Hal ini menegaskan bahwa penderita masih memiliki kesadaran kuat untuk mengendalikan kesehatan mereka, menjadikan motivasi sebagai faktor krusial dalam keberhasilan pengelolaan penyakit. Pasien DM tipe 2 dengan motivasi yang tinggi cenderung memperlihatkan perilaku kepatuhan yang lebih baik, baik dalam menjalani pengobatan maupun dalam mengikuti diet yang dianjurkan, sehingga dapat membantu mencegah terjadinya komplikasi yang lebih serius. Motivasi dari luar atau ekstrinsik juga dapat mempengaruhi penderita seperti dukungan keluarga atau lingkungan. Namun, jika tidak disadari terlebih dahulu dari diri sendiri, maka kepatuhan diet yang dijalani tidak akan dilakukan dengan baik.

Tingkat Kepatuhan Diet pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Ketapang 1 Sampit

Berdasarkan tabel 3 hasil penelitian memperlihatkan hampir setengah responden memiliki kepatuhan diet dengan baik sejumlah 28 penderita (46,7%) dan kepatuhan diet yang cukup sebanyak 18 penderita (30,0%). *Adherence* atau yang biasa disebut dengan kepatuhan, dapat diartikan sebagai perilaku penderita Diabetes Melitus dalam mendapatkan program pengobatan, menjalankan diet, melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga dan merubah gaya hidup lebih sehat (Almaini & Heriyanto, 2019). Kepatuhan terhadap diet merupakan aspek penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat bagi penderita Diabetes Melitus. Ketidakepatuhan dalam menjalankan pola makan yang dianjurkan dapat menyebabkan kadar gula darah meningkat dan sulit dikendalikan. Dalam praktiknya, mempertahankan kepatuhan diet bukanlah hal yang mudah, sehingga diperlukan berbagai faktor pendukung agar terapi yang dijalankan bisa berjalan baik. Faktor-faktor tersebut antara lain dukungan keluarga, tingkat pengetahuan penderita, serta motivasi diri yang berperan besar dalam mendorong penderita untuk konsisten mengikuti program diet yang telah

ditetapkan (Widyanti, 2022).

Temuan penelitian ini sejalan dengan studi (Prasetya et al., 2023), yang melaporkan bahwa dari 63 responden penderita Diabetes Melitus Tipe 2, 19 orang (30,2%) menunjukkan kepatuhan diet baik, sedangkan 21 orang (33,3%) termasuk kategori sedang. Keberhasilan menjalani terapi diet sangat bergantung pada perilaku dan disiplin individu pasien itu sendiri (Arifin & Damayanti, 2015), menegaskan bahwa motivasi dan komitmen pribadi adalah kunci utama pengendalian penyakit. Kepatuhan diet penderita Diabetes Melitus Tipe 2 termasuk kedalam penatalaksanaan lima pilar penanganan Diabetes Melitus, yaitu edukasi, perencanaan diet 3J, Latihan fisik, terapi obat, dan pemeriksaan kadar gula darah. Perencanaan jenis dan jumlah makanan yang tepat menjadi Langkah utama sebelum menjalankan terapi farmakologis, dan perencanaan terapi diet seperti jenis makanan, jumlah makanan, dan jadwal makanan sangat perlu dilakukan penderita Diabetes Melitus Tipe 2 (Erika F. Brutsaert, 2020).

Menurut asumsi peneliti, meskipun mayoritas responden menunjukkan kepatuhan diet yang baik dan cukup, masih terdapat 14 penderita (23,3%) yang tidak patuh. Persentase ini tidak bisa dianggap kecil, karena kelompok inilah yang berpotensi mengalami kenaikan gula darah yang tidak terkontrol, mempercepat munculnya komplikasi, dan pada akhirnya menurunkan kualitas hidup secara drastis. Ketidakepatuhan diet pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2 bukan hanya soal kebiasaan makan, tetapi merupakan faktor penentu yang dapat membedakan apakah penderita tetap stabil atau justru masuk dalam kondisi fatal secara medis. Sebagian penderita akan merasa sulit menjalankan program terapi diet yang disebabkan oleh keinginan diri untuk sembuh kurang, program pengobatan yang lama, riwayat penyakit lama, dan motivasi yang kurang didalam diri mereka. Sehingga, perlunya motivasi diri yang tinggi untuk memotivasi mereka agar tetap patuh dan melaksanakan terapi diet yang mereka lakukan.

Hubungan Motivasi dengan Kepatuhan Diet pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Ketapang 1 Sampit

Hasil penelitian pada tabel 4, memperlihatkan kepatuhan diet paling tinggi muncul pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 yang memiliki motivasi diri kuat, menegaskan bahwa motivasi merupakan faktor penentu utama keberhasilan pengelolaan penyakit. Pada tabel 4 diperoleh data bahwa dari 46 responden (76,7%) dengan motivasi diri tinggi, sebanyak 28 responden (46,7%) menunjukkan kepatuhan diet yang baik, dan

18 responden (30,0%) memiliki kepatuhan diet yang cukup. Sebaliknya, dari 14 responden (23,3%) yang memiliki motivasi diri rendah, seluruhnya berada pada kategori kepatuhan diet buruk. Temuan ini mengindikasikan bahwa motivasi berperan penting dalam menentukan keberhasilan penderita dalam menjalankan diet yang dianjurkan. Uji Spearman's rho menunjukkan $p\text{-value} < 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, menegaskan bahwa motivasi diri dan kepatuhan diet pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 berhubungan secara signifikan. Koefisien korelasi $r = 0,791$ menegaskan hubungan yang kuat dan positif: pasien dengan motivasi tinggi hampir pasti patuh terhadap diet, sementara pasien dengan motivasi rendah menghadapi risiko besar gagal mengendalikan gula darah, membuka jalan bagi komplikasi serius yang mengancam kesehatan. Motivasi bukan sekadar faktor tambahan, melainkan penentu mutlak keberhasilan pengelolaan penyakit di Puskesmas Ketapang 1 Sampit.

Temuan ini relevan dengan penelitiannya (Nurmala Datuela et al., 2021), menerangkan yaitu mayoritas responden dengan motivasi tinggi juga patuh dalam menjalankan diet, yaitu sebanyak 25 orang (96,2%). Sebaliknya, hanya 1 responden (3,8%) dengan motivasi tinggi yang tidak patuh terhadap diet, jumlah ini jauh lebih kecil daripada kelompok responden yang mempunyai motivasi rendah dan tidak patuh, yaitu 10 orang (76,9%). Analisis data menggunakan uji chi-square menghasilkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara motivasi diri dan kepatuhan diet pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2. Menurut peneliti, terapi diet yang efektif pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2 bergantung pada bagaimana motivasi diri mereka untuk melakukan terapi diet Diabetes Melitus yang telah dianjurkan oleh tenaga medis. Melakukan perubahan pada gaya hidup tentunya akan mengendalikan kadar gula darah agar tetap stabil, seperti melakukan perubahan pada apa yang biasanya mereka makan dan minum, maka penderita harus mengurangi jika makanan dan minuman itu tidak sesuai dengan anjuran diet Diabetes Melitus. Hal inilah penderita memerlukan motivasi dan dukungan yang tinggi untuk tetap konsisten melaksanakan terapi diet.

Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 yang mempunyai motivasi tinggi terbukti 1,5 kali lebih mungkin untuk mematuhi diet daripada mereka yang motivasinya rendah, menegaskan bahwa motivasi menjadi faktor penentu utama keberhasilan pengendalian gula darah dan pencegahan komplikasi serius. Artinya, motivasi diri memiliki peran penting sebagai faktor pendorong

dalam mengubah perilaku seseorang, khususnya dalam pengaturan pola dan jenis makanan (Manutama et al., 2024). Didukung oleh penelitian (Febriyanti, 2021) bahwa penderita Diabetes Melitus Tipe 2 sangat dibutuhkan motivasi yang tinggi saat menjalani pengobatan. Karena, pengobatan dan lamanya penyakit yang diderita akan menimbulkan rasa jenuh dan bosan pada penderita. Penderita harus bisa mengatur pola makanannya berdasarkan prinsip diet Diabetes Melitus agar gula darah tetap terkontrol.

Hasil temuan ini relevan dengan penelitiannya (El-sayed et al., 2023), memperlihatkan $p\text{-value} = 0,000$ ($< 0,05$), menegaskan adanya hubungan signifikan antara motivasi diri dan kepatuhan diet pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di RSUD Drs. H. Abu Hanifah tahun 2024. Nilai Prevalence Odds Ratio (POR) sebesar 297,250 menunjukkan bahwa pasien dengan motivasi tinggi berpeluang jauh lebih besar untuk patuh terhadap diet daripada mereka yang motivasinya rendah. Motivasi yang kuat ini muncul dari kesadaran diri, harapan pribadi, serta dukungan penuh dari keluarga dan tenaga kesehatan, menegaskan bahwa motivasi bukan sekadar faktor pendukung, melainkan penentu utama keberhasilan pengendalian diabetes dan kunci untuk mencegah komplikasi serius yang mengancam nyawa.

Relevan dengan penelitiannya (Siti, 2022), mengatur pola makan pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2 merupakan hal yang menantang, karena banyak jenis makanan dan minuman yang harus dibatasi konsumsinya. Oleh karena itu, penderita sangat memerlukan motivasi diri yang tinggi. Individu dengan motivasi tinggi cenderung menunjukkan perilaku patuh dalam menjalankan diet dan mengikuti rencana pengobatan yang diberikan tenaga kesehatan, termasuk rutin melakukan kontrol sesuai jadwal, memeriksa kadar gula darah setiap bulan, menjalani aktivitas fisik atau olahraga, menjaga pola makan, serta menghindari konsumsi gula secara berlebihan. Hal ini dilakukan untuk membantu penderita dalam mengendalikan kadar glukosa dan mengurangi resiko komplikasi

Penelitian ini menegaskan adanya korelasi signifikan antara motivasi dan kepatuhan diet pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Ketapang 1 Sampit, menunjukkan bahwa motivasi merupakan faktor kunci dalam keberhasilan pengendalian penyakit. Menurut analisa peneliti ini dikarenakan banyak faktor pendukung yang membuat penderita masih mempunyai motivasi diri tinggi dan memiliki kepatuhan diet yang baik dan cukup.

Dari data demografi penderita, sebagian besar respon-

den berada pada umur middle age (45-59 Tahun) sebanyak 34 penderita (56,7%). Karakteristik Pendidikan pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian responden berpendidikan SMA sebanyak 41 penderita (68,3%), hal inilah yang memudahkan mereka untuk menerima informasi Kesehatan dari tenaga medis. Karena dari tingkat Pendidikan juga mempengaruhi seseorang untuk menerima informasi Kesehatan (Prasetya et al., 2023). Dilihat dari tingkat pekerjaan, sebagian kecil responden bekerja wiraswasta sebanyak 14 penderita (23,3%) dan IRT sebanyak 25 penderita (41,7%). Sedangkan frekuensi riwayat lama penyakit sebagian besar responden dengan lama penyakit 2-5 tahun sebanyak 33 penderita (55,0%). Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 yang memiliki durasi lama penyakit Diabetes Melitus Tipe 2 <5 Tahun masih memiliki motivasi dan patuh terhadap diet yang dijalannya, karena masih ada keinginan untuk sembuh. Sedangkan, seseorang dengan durasi lamanya penyakit Diabetes Melitus >6-10 Tahun akan memunculkan ke-jenuhan dan kebosanan dalam menjalani pengobatan (Masliyah et al., 2023).

Sedangkan, dari frekuensi penyakit penyerta hampir setengah responden tidak memiliki penyakit penyerta sebanyak 27 penderita (45,0%). Penyakit penyerta seperti hipertensi, asam urat, kolestrol, gagal ginjal, jantung atau penyakit lainnya juga mempengaruhi motivasi penderita untuk sembuh dengan menjalankan dietnya. Semakin banyak penderita memiliki penyakit penyerta, maka hal tersebut akan membuat penderita merasa jenuh, stress dan merasa terbebani oleh banyaknya pantangan dari tenaga kesehatan baik dari pola makanan atau pengobatan yang harus dijalani secara rutin (Shazia Hussain, 2019).

Menurut asumsi peneliti, motivasi diri memiliki peran yang sangat krusial dalam menentukan kepatuhan penderita Diabetes Melitus Tipe 2 terhadap program diet. Motivasi ini berfungsi sebagai dorongan internal yang memaksa penderita untuk bertindak secara konsisten demi menjaga kesehatannya sendiri. Tanpa motivasi yang tinggi, penderita akan kesulitan menjalani diet ketat yang ditetapkan tenaga kesehatan, sehingga kadar gula darah berisiko tidak terkendali dan komplikasi serius bisa muncul lebih cepat. Penderita dengan motivasi kuat mampu menahan godaan untuk mengonsumsi makanan manis atau tidak sehat, tetap konsisten mengikuti aturan diet, serta memiliki kesadaran penuh akan pentingnya menjaga pola makan sehat sebagai langkah utama dalam pengelolaan penyakit. Dengan kata lain, motivasi diri bukan sekedar faktor tambahan, melainkan penentu utama antara keberhasilan pengelolaan diabetes atau masuk ke fase

risiko komplikasi yang mengancam nyawa.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian di Puskesmas Ketapang 1 Sampit, bisa ditarik kesimpulan yakni motivasi memiliki hubungan yang signifikan dengan kepatuhan diet pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2, dibuktikan dengan $p\text{-value} < 0,001$ ($p < 0,05$), menegaskan peran krusial motivasi dalam pengendalian penyakit. Motivasi penderita yang tinggi dipengaruhi oleh usia yang berada pada *middle age* (45-59 Tahun), riwayat pendidikan, pekerjaan yang masih aktif, riwayat lamanya penyakit <5 tahun dan tidak ada penyakit penyerta. Sehingga, membuat penderita masih melaksanakan diet dengan konsisten dengan motivasi yang tinggi.

SARAN

Petugas kesehatan di Puskesmas Ketapang 1 Sampit diharapkan meningkatkan kualitas pelayanan melalui pendidikan dan promosi kesehatan yang menekankan penguatan motivasi pasien Diabetes Melitus Tipe 2. Sementara itu, pasien dianjurkan untuk terus meningkatkan motivasi diri dalam menjalankan terapi diet sesuai anjuran medis, karena motivasi yang tinggi menjadi kunci utama dalam menekan risiko komplikasi serius dan mengendalikan kadar gula darah secara efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Almaini, A., & Heriyanto, H. (2019). Pengaruh Kepatuhan Diet, Aktivitas Fisik dan Pengobatan dengan Perubahan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Suku Rejang. *Jurnal Keperawatan Rafflesia*, 1(1), 55–66. <https://doi.org/10.33088/jkr.v1i1.393>
- Arifin, & Damayanti, S. (2015). HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KEPATUHAN DIET DIABETES MELITUS TIPE 2 DI POLI PENYAKIT DALAM RSUP Dr. SOERADJI TIRTONEGOROKLATEN. *Jurnal Keperawatan Respati*, II(Sep-tember), 1–18. <http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/article/view/174/83>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kotawaringin Timur. (2024). *Dinas Kesehatan Kabupaten Kotawaringin Timur Profil Kesehatan Tahun 2024*.
- Elsayed, N. A., Aleppo, G., Aroda, V. R., Bannuru, R. R., Brown, F. M., Bruemmer, D., Collins, B. S., Cusi, K., Das, S. R., Gibbons, C. H., Giurini, J. M., Hilliard, M. E., Isaacs, D., Johnson, E. L., Kahan, S., Khunti, K., Kosiborod, M., Leon, J., Lyons, S. K., ... Gabbay, R. A. (2023). Introduction and Methodology: Standards of Care in Diabetes—2023. *Diabetes Care*, 46(January), S1–S4. <https://doi.org/10.2337/dc23-Sint>
- Erika F. Brutsaert. (2020). Diabetes Mellitus Diabetes Mellitus. *Ferri's Clinical Advisor 2020*, 512(58), 432–441. <https://www.msdmanuals.com/es-pe/hogar/trastornos-hormonales-y-metabólicos/diabetes-mellitus-y-otros-trastornos-del-metabolismo-de-la-glucosa-sanguínea/diabetes-mellitus>

- Febriyanti, V. Y. (2021). FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEPATUHAN PASIEN DIABETES MELITUS DALAM DIIT SELAMA MASA PANDEMI COVID 19 Febriyanti 1 dan Viki Yusri 2 1'2. *Jurnal Menara Medika*, 3(2), 117. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index>
- IDF (International Diabetes Federation). (2019). Diabetes Atlas Edisi 9. In *IDF Diabetes Atlas, 9th edition*.
- Kementerian Kesehatan. (2023). Suvei Kesehatan Indonesia (SKI). *Laporan Tematik SKI 2023*, 965. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/laporan-tematik-ski/>
- Kusnanto, K., Susanti, R. D., Ni'mah, L., & Zulkarnain, H. (2019). The Correlation Between Motivation and Health Locus of Control with Adherence Dietary of Diabetes Mellitus. *Jurnal Ners*, 13(2), 171–177. <https://doi.org/10.20473/jn.v13i2.9700>
- Makmuriana, L., Surtikanti, & Bhakti, W. K. (2024). Hubungan Motivasi Dan Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe Ii Di Klinik Pku Muhammadiyah Kitamura. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 11444–11449. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/view/32619/21720>
- Manalu, R. M., Togatorop, M., & Balige, K. H. (2025). Hubungan Motivasi Dengan Kepatuhan Diet Diabetes Meliutus Pada Penderita Diabetes Melitus Di Desa Sianipar Sihail-Hail Kecamatan Balige Kabupaten Toba Tahun 2024 *The Relationship Between Motivation and Diabetes Mellitus Diet Compliance in Diabetes Mellitu*. 4(3), 69–74. <https://doi.org/10.51849/j-bikes.v>
- Manutama, P. A. A., Arjita, I. P. D., Saputra, I. P. B. A., & Bagiansah, M. (2024). Hubungan Lama Sakit, Tingkat Pendidikan, Motivasi Pasien, dan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Rumah Sakit Daerah (RSD) Mangusada Kabupaten Badung Bali. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 4(6), 2323–2334. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i6.14470>
- Mardhatillah, G., Mamfaluti, T., Fitri Jamil, K., & Naulval, I. (2022). Journal of Nutrition College Kepatuhan Diet, Status Gizi Dan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Posbindu Ptm Puskesmas Ulee Kareng. *Program Studi Pendidikan Dokter , Fakultas Kedokteran, Universitas Syah Kuala, Indonesia*, 11, 285–293. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Marlyn Olivia Paknianiwewan, R.L.N.K Retno Triandhini, G. M. (2021). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Pola Makan dan Aktivitas Fisik Penderita Diabetes Melitus Tipe II di RSUD Kota Salatiga. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(2), 1–8.
- Masliyah, I., Hisni, D., & Sukanti, N. (2023). Education effects on the medication adherence level in type 2 dm patients. *Science Midwifery*, 10(6), 4542–4550. <https://www.midwifery.iocspublisher.org/index.php/midwifery/article/view/1139%0Ahttps://www.midwifery.iocspublisher.org/index.php/midwifery/article/download/1139/940>
- Muharani Syafriani, A., Rahmadhani Kaban, A., Ardilla Siregar, M., & Haryanti Butar-Butar, M. (2023). Hubungan Motivasi Diri Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II. *Journal Healthy Purpose*, 2(1), 63–68. <https://doi.org/10.56854/jhp.v2i1.178>
- Ni Wayan Mirayuni, H. S. (2024). Hubungan Motivasi Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Rumah Sakit Murni Teguh. 7(2), 1039–1045.
- Nurmala Datuela, Hairil Akbar, & Ake Royke Calvin Langingi. (2021). Hubungan Motivasi Diri dengan Kepatuhan Diet pada Penderita Diabetes Mellitus di Klinik Kotamobagu Wound Care Center. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 158–163. <https://doi.org/10.56338/pjkm.v11i2.2105>
- Prasetya, S. A., Irawan, A., & Rahman, S. (2023). Hubungan Motivasi Terhadap Kepatuhan Pengobatan Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe Ii. *Journal of Nursing Invention*, 4(1), 15–24. <https://doi.org/10.33859/jni.v4i1.294>
- Rinco Siregar, R. G. M. S. J. A. P. D. U. (2021). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Pengaruh Self-Efficacy Enhancing Intervention Program (SEIIP) Secara Online Terhadap Self-Efficacy Dalam Manajemen Diri Penderita Diabetes Mellitus Tipe II. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(2), 100–104.
- Shazia Hussain, T. A. C. (2019). *The Impact of Comorbidities on the Pharmacological Management of Type 2 Diabetes Mellitus*. 79(3), 231–242. <https://doi.org/10.1007/s40265-019-1061-4>
- Siti, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kepatuhan Diet Penderita Diabetes Mellitus. *Healthy Tadulako Journal*, 8(3), 148–156.
- Susanti, N. K. N., Susila, I. M. D. P., Wirajaya, I. G., & Rahayu, N. P. U. (2025). Hubungan Motivasi Diri terhadap Kepatuhan Diet pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Poliklinik Interna RSD Mangusada. *Pustaka Kesehatan*, 13(2), 141–144. <https://doi.org/10.19184/pk.v13i2.47070>
- Tuti Herawati, F. H. L. (2024). *Motivasi Pasien Gagal Jantung Dalam Melakukan Kontrol Pengobatan*. X(2), 36–41.
- Widyanti, L. (2022). Hubungan Motivasi Dan Pengetahuan Dengan Kepatuhan Pelaksanaan Diet Pada Penderita Diabetes Melitus Di Poliklinik Di RSUD Leuwiliang Tahun 2021 LIANG TAHUN 2021. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (ISJNMS)*, 1(12), 446–452. <https://doi.org/10.54402/isjnms.v1i12.125>
- Zycinska, J., Januszek, M., Jurczyk, M., & Syska-Suminska, J. (2012). How to measure motivation to change risk behaviours in the self-determination perspective? The Polish adaptation of the Treatment Self-Regulation Questionnaire (TSRQ) among patients with chronic diseases. *Polish Psychological Bulletin*, 43(4), 261–271. <https://doi.org/10.2478/v10059-012-0029-y>